



## あっさりメニューが油断大敵

# 3食しっかり食べて残暑を乗り切りましょう!

高温多湿の時期は体力の消耗が激しく、胃腸の働きも衰えがちになります。暑いからといって、冷たい物やそうめん、ひやむぎなどあっさりした食べ物でつい済ませがちですが、これでは栄養のバランスを欠いてしまいます。三度の食事をきちんと摂ることが夏バテ防止の決め手となります。



### 良質なたんぱく質を摂ること

#### ビタミンB群やビタミンCの補給を意識すること

スタミナを付ける食事には、ご飯、パン、麺などの主食とともに、良質のたんぱく質を含む肉や魚、卵、大豆製品などを毎食1〜2品取り入れるようにしましょう。夏場はビタミンB群の消費が多くなるので、肉類や豆類、落花生、きのこ類、にらなどの他、ビタミンCを豊富に含む野菜や果物などを併せて摂るようにしましょう。

管理栄養士 金子 綾子

#### 食欲を増進させる調理のコツ

身近にある旬の新鮮な食材を活かし、見た目や味付けに変化をつけ、思わず箸をつけたくなるように工夫をしましょう。

1. 酸味を利かせる
2. 出汁を利かせる
3. 香辛料や香味野菜を利用する
4. 塩味をうまく使う(摂り過ぎに注意)
5. 料理の温度を工夫する



## 歯科を受診しましょう

歯を失う原因の約66%がむし歯と歯周病です。



こんな症状はありませんか?

#### CHECK

- 歯肉が赤く腫れている
- 歯茎がやせて隙間ができた
- 歯みがきの時出血する
- 朝起きた時口がネバネバする
- 歯がグラグラする
- 歯並びが変わった気がする

気になる項目がある方は歯周病の可能性がります。

痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気づいたときには手遅れということも少なくありません。歯を失うだけでなく、歯肉の炎症が糖尿病や心臓病など全身の健康に深く関係していることも分かってきています。

歯科受診は痛みがないとついつい先延ばしになりがちですが、痛くなってからではむし歯や歯周病は進行し治療にも時間がかかります。また「食べる・話す・笑う」などの歯や口の機能は豊かな人生を送るために大切です。

少しでも気になることがあったら早めの受診で歯を守りお口の崩壊を防ぎましょう。



## 移転新築2周年 健康まつり開催決定

開催日時  
(雨天決行)

2022年10月23日(日) 10:00~13:00

開催場所

診療所駐車場にて

参加無料!楽しい企画をたくさんご用意しています!





100歳体操のようす

# オシノテラスより

日曜・祝日を除き8時30分から20時まで開放していましたが、諸般の事情により、7月からしばらくの間18時に施錠する事となりました。

オシノテラスを利用される際は、ルールを守った使用にご協力をお願い致します。

## 企画のお知らせ

### うきしろカフェ

認知症の方とご家族向けのくつろぎの場です

8月10日(水) 14:00~15:30 癒しのオカリナ演奏と三味線

9月14日(水) 14:00~15:30 認知症予防運動

### 通所C・訪問型C(介護予防)

行田市在住の介護保険を利用されていない方を

対象とした介護予防教室です(2022年10月~12月 計12回)

※申し込みはお近くの地域包括支援センターまで



オシノ畑の収穫



オシノ食堂

## 8月は平和のつどいを企画しています

### 平和のつどい

8月25日(木) 13:00~14:00

被爆者団体で活躍されている濱中紀子さんに、被爆者としての半生と核兵器のない世界へのねがいをお話いただきます。

### 反核・原発ゼロのパネル展示

8月オシノテラスでは反核・原発ゼロのパネル展示も予定しています。『日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名』も集めています。皆さんの一筆で、日本と世界を変えましょう!

## 歯科よりお知らせ

8月8日(月)~8月13日(土) 松澤医師が県外歯科診療所支援のため歯科医1名体制となります。

期間中の休診等につきましてはお電話または窓口にてご確認ください。



## 行田協立診療所とケアセンターさきたまでは、生活にお困りの方へ以下の支援を行っています

### オシノ食堂

(持ち帰り弁当)

毎月第1金曜日17時

### 無料低額診療事業

(医療費相談窓口)

毎週木曜日午前中

### フードパントリー

毎月第3土曜日13時~14時

オシノテラス

### リユース市

(学校・生活用品の無償譲渡)

不定期開催

※いずれも要予約

※予約不要

## 8月診療のご案内

ご予約は ☎048-556-4581(代)へ

休診日/日曜・祝祭日、第2土曜日(内科・歯科)、第4土曜日(歯科)

	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 月~土 8:30~12:00	植山	富澤 井上	井上 植山 胃カメラ	菊池	武石・野田 胃カメラ 栄養相談	吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4・5)
	夜間 火 17:00~19:00		富澤				
歯科	午前 月~土 8:30~12:00	松澤	松澤	松澤	松澤	早田(幸)	松澤 (第1・3・5)
	午後 第2水のぞく 13:00~16:30	吉崎	荒木	松澤	吉崎	早田(幸)	
	夜間 火 17:00~19:00		松澤				
住診	内科	午後	植山	井上	井上	野田	
	歯科	午前	吉崎	荒木	早田(幸)	吉崎	漆原
		午後	松澤	松澤	早田(幸)	松澤	漆原

### 予約外でお越しいただく患者さまへ

- 受付時間は、診療終了時間の30分前までとなります
- 歯科は完全予約制となりますので急患の場合はご連絡ください

### 医療生協さいたま生活協同組合

〒361-0052  
埼玉県行田市本丸18-3



gyouda-clinic.coop

### 行田協立診療所

内科・歯科・在宅医療 ☎048-556-4581

通所リハビリテーションたびくら ☎048-501-8740

### ケアセンターさきたま

(ケアプラン・訪問介護・訪問看護(24h)・小規模多機能ホーム他)

☎048-556-4612

### 行田市地域包括支援センターほんまる

☎048-578-7761

急性期症状のある方の受診について

発熱、頭痛、咳、呼吸困難、などの症状がある方は、直接来院せずに、あらかじめ行田協立診療所へ電話を入れていただくようお願いいたします。

2022年8月号(No.5) デザイン:株式会社コア

